

跑道上的“稻草人”： 一位网红教练的17年坚守

口述：蒋超
整理：晚报记者 璎珞

训练基地上，跑道被晒得发烫，一位男子蹲在地上给队员拧紧起跑器螺丝，他裤袋里的手机不断在振动……他叫蒋超，是无锡市体育运动学校的田径教练，也是个“网红”。自从2016年开了抖音号“稻草人”，现在已经有4.5万粉丝了，他每天要回复2000多条消息。从清晨五点半带队员出操，到深夜十一点查完寝，碎片时间全耗在回复消息上。看着孩子们在跑道上努力奔跑的身影，他又觉得这一切都值得。



你讲故事 我来记录

世象微纪录

“世象微纪录”致力于真实记录时代浪潮下的世象百态、人生百味，欢迎提供您自己的、熟人的精彩人生故事线索，一经采用，给予报料奖励。

电话：0510-88300000

也可关注江南晚报微信公众号，通过“新闻+”菜单下的“新闻报料”提供线索。

微信号：jn88300000



手机里的训练场：从50粉到4.5万粉的意外走红

我的抖音最初就是个“电子相册”，队员们训练的模样、领奖的瞬间，我都会随手拍下来存在里面。2020年，突然有家长私信我：“蒋教练，我家娃想练体育，请问体校怎么进？”看着屏幕里的问号，我突然意识到，好多家长对体育生的路一窍不通。

那天晚上，我在训练馆的台阶上拍了第一条解答视频。我穿着

汗湿的训练服，对着镜头讲体校选拔流程，讲体育生升学政策。没想到第二天就有几十条评论，有家长说：“终于有人说清楚了！”从那以后，我成了“有问必答”的蒋教练。单招志愿填报那阵子，我一天接十几个电话，从早到晚，手机烫得能煎鸡蛋。

后来，我的抖音号里多条视频突然火了，播放量破了百万，粉丝

也涨得像坐火箭，短短四个月，就从2000粉涨到了1.2万粉。我看着后台新增的粉丝数，心里又慌又暖——慌的是回复不过来，暖的是这么多家长需要我。有人劝我带货赚钱，我摇摇头：“家长们信任我，不是为了看我卖东西。”我的视频，记录下的是队员们晨跑的背影，是分析招生政策的草稿纸，是和孩子们抢西瓜的笑声。

跑道上的执念：从交白卷的少年到金牌教练

我对田径的执念，是从一张白卷开始的。1998年，我读初三，成绩在班里排名前三，可心里只惦记着跑道。父亲不同意我练体育，我梗着脖子，在期中考试时交了空白试卷。“要么让我练田径，要么我就不读书了。”父亲最终拗不过我。没想到这一跑，就是二十多年。

从宿迁体校到无锡体校，17年基层教练生涯，我带过四届省运会，每一次都超额完成金牌任务。20届省运会，女子

中长跑的金牌几乎一半出自我的队伍；全国少年锦标赛拿过7次冠军，亚洲青年运动会上，我的队员冲过1500米终点线时，我在看台上哭得像个孩子。

这些成绩，是我面对“网红教练”质疑时最硬的底气。我知道，家长们愿意把孩子送来，不是因为粉丝多，而是因为他们看得出，我是真的懂体育，也真的疼孩子。

去年刚到无锡，还没正式

入职，四川达州的一位家长就带着10岁的女儿找来了。“蒋教练，我关注你半年了，就信你。”他把孩子的手交到我手里，“两千多公里，我把孩子交给你，放心。”现在这姑娘是队里的种子选手，每次训练完，都会往我口袋里塞颗奶糖。去年中秋，我收到了十几个匿名包裹，四川的腊肠、云南的酸角、新疆的葡萄干……我看着这些说不出话。这些素未谋面的信任，比任何奖牌都沉。

一路上的酸甜苦辣：从遭受拉黑到坚守跑道

做教练这些年，酸甜苦辣都尝过。有家长带着孩子来蹭课，练了一个暑假，眼看能出成绩，突然说“不练了”；有个我带了两年的孩子，我每天送他回家，周末请他吃饭，结果到了进队年龄，家长拉黑了我的微信，连句解释都没有。那天我在抖音发了条视频，没说具体的事情，就拍了拍空荡荡的跑道。没想到评论区几百条留言都是安慰：

“蒋教练，你的好，我们都知道。”那一刻，我突然觉得，就算有委屈也值了。

现在，我的队伍有17个孩子，一个在江苏队，其余的全是通过抖音找来的，最远的来自新疆。我不光带他们训练，还帮着分析升学政策。有人说我一个人顶个招生办，我笑了——可不是嘛，每天回复2000多条消息，手机要充三次电，腱鞘炎的手腕

贴满膏药，可只要看到孩子们在跑道上跑得起劲，我就觉得浑身是劲。

我知道，这条路上还会有质疑和失落，但只要还有家长相信我，还有孩子愿意跟着我跑，我就会一直蹲在跑道边，做那个守护他们的“稻草人”。因为我始终记得，当年那个交白卷的少年，就是被这样一份执着，托举着跑向了远方。

老人搭错火车迷路 民警暖心 助旅客团圆

本报讯 “接到无锡站民警电话的那一刻，我心里的那块大石头才终于落下来。民警的暖心服务和对我父亲的照顾，让我非常感动，也让我们一家对无锡这座城市多了一份美好的印象……”昨天，四川籍旅客程女士向无锡站派出所民警致谢，感谢民警连夜帮她找回走失的父亲。

回忆起当天情形，程女士仍心有余悸。程女士说，前段时间，她趁小侄女放暑假，带着父母、小侄女一行4人从四川到上海、江苏旅游。7月18日晚上，他们结束了在上海的旅行后，购买了去常州的火车票。当晚9点40分，在上海站候车室小憩了片刻的程女士醒来，发现原本坐在她旁边的父亲不见了。

“我父亲今年80岁，因为脑梗动过手术，又患有高血压，说话不清楚，意识也时好时坏，他平时出门我们都会陪着他。这次，我们晃了神，人就不见了，我当时特别心慌，害怕他在哪个角落跌倒摔伤。”程女士说，在候车室寻找20多分钟未果后，他们先后向车站工作人员和值班民警求助。

就在他们在上海站焦急寻人时，100多公里外的无锡站，G7068次列车驶入站内，列车员向站内交接了一名老人，并反映，该老人既没有该车次车票，也说不出自己的身份信息和家人的联系方式。无锡站派出所民警接到求助，随即赶来。在询问老人相关信息未果后，民警从老人的衣服口袋里找到两张身份证。经核查，身份证正是程女士家属的。次日凌晨1点多，程女士和家人赶至无锡站，将老人平安接走。

民警提醒广大旅客，眼下正值暑期出行高峰期，携带老人、小孩出行的旅客一定要注意照看，以免走散。为便于联系，建议旅客在同行老人或小孩的衣物中提前放置包含姓名、家庭住址、家属联系电话等信息的“联系卡”，或让他们随身携带手机、电话手表等设备并提前设置紧急联系人。若发现老人、孩子走失，请立即联系车站工作人员或报警求助。

(刘娟)

记者
手记

采访蒋超教练的时候，他的手机几乎没有停止过振动。这个总说“怕粉丝涨太快”的教练，右手腕贴着膏药，却仍在逐条回复家长消息。17年基层执教，4.5万粉丝背后，是上千条私信里的信任。他的抖音没有花哨包装，只有训练日志与政策草稿，却成了许多体育生家长的“指南针”。真正的“网红”，从不是流量堆砌，而是把别人的期待，活成了自己的责任。